

## A scuola di coraggio – Rotolare e girare: La collina

L'uso di tappetoni rassicura i bambini. Se viene realizzato su un piano inclinato, questo esercizio permette di moltiplicare le capovolte.



Vari tipi di capovolte (in avanti, indietro e di lato) sul piano inclinato.

**Materiale:** 2 panchine, tappetoni

---

Fonte: Baumann, H. (2003). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**